

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 148»**

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 11.09.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад « 148»



Н.В. Гусева  
11.09.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ»**

Физкультурно-спортивной направленности детей дошкольного возраста  
5-7 лет

Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 148»

Срок реализации программы 1 год

Автор (разработчик) программы:  
Зайцева П.С., педагог дополнительного образования

Адрес:  
Г. Ярославль, ул. Папанина, д. 6а

г. Ярославль

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка
2.	Цели и задачи реализации программы.
3.	Учебно-тематический план
4.	Календарно-тематическое планирование
5.	Содержание образовательной программы
6.	Планируемые результаты освоения Программы
7.	Контрольно-измерительные материалы
8.	Материальное и методическое обеспечение реализуемой программы.
9.	Используемая литература

## 1. Пояснительная записка

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, невропатии. Все мы знаем, как трудно заставить и себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. Использование на физкультурной непосредственно организованной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности.

Активная двигательная деятельность положительно воздействует на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе.

Поэтому дошкольные образовательные учреждения призваны создать необходимые условия для организации физкультурно-оздоровительной работы. Результаты обследования в дошкольных учреждениях показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий, организации совместной двигательной деятельности детей. В последнее время стала актуальной методика игрового стретчинга.

*К занятиям могут быть допущены дети при наличии медицинской справки и отсутствием медицинских противопоказаний к выполнению данного вида деятельности.*

### **Актуальность:**

Игровой стретчинг основан на статических растяжках мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног и позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Программа помогает раскрыть и самостоятельно использовать накопленный опыт двигательных знаний. Занятия способствуют развитию игровых, творческих возможностей.

У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством, с неумением управлять своим телом. Они приобретают запас двигательных навыков, которые помогают им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет. В этот период совершенствуются основные функции организма, осваиваются жизненно необходимые двигательные умения, навыки и физические качества. Ребенок дошкольного возраста чувствует мышечную радость и любит движения, это помогает ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщится к спорту и здоровому образу жизни. К семи годам развивается способность переносить статические нагрузки, сформированы умения самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью ребенка от нее зависит готовность к обучению в школе, и самое главное - его здоровье.

**Стретчинг** - комплекс статичных растяжек, направленных на развитие опорно-двигательного аппарата, мышц, гибкости тела, на формирование правильной осанки, комплекс специальных поз, предназначенных для увеличения и сохранения длины мышц. Дословно с английского стретчинг переводится как «тянуть» или «растягивать».

**Активный стретчинг**- во время упражнений на растягивания любой части своего тела человек сам прилагает определенные усилия. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само себе тренер. Само манипулирование телом в медленном, а значит, безопасном ритме наиболее эффективно.

**Игровой стретчинг** – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

**Игровой стретчинг** – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка и составляет суть стретчинга. Причем все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных ситуаций, заданий и упражнений.

**Курс программы «Игровой стретчинг»** рассчитан на 8 месяцев. Занятия проходят 2 раза в неделю – в месяц 8 занятий. Общее количество занятий за курс 64 занятия. Продолжительность 1 академического часа 30 минут.

### **Календарный учебный график.**

Возраст детей	Продолжительность занятий	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество месяцев	Количество часов в год
5-7 лет	30 мин	2	8	8	64

## **2. Цели и задачи реализации программы.**

**Цель** - способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, совершенствованию гибкости тела, профилактике плоскостопия и формированию правильной осанки.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- учить воспринимать словесную информацию
- учить согласовывать действия с музыкой.
- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- обучать правильному дыханию
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей. -повысить интерес к занятиям физической культурой.

#### **Развивающие:**

- развивать психические процессы: внимание, память, воображение
- совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, координационные способности, точность в сохранении нужной позы
- формировать правильную осанку, способствовать профилактике плоскостопия.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать умение эмоционально выполнять движения, творческую инициативу уверенность в себе, коммуникативную активность, доброжелательность, внимательность к другим

#### **Оздоровительные:**

- вызвать усиленное действие физиологических функций организма
- обогащение яркими образными движениями создающие условия эмоциональной разрядки
- общее укрепление здоровья детей.

### 3. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела Направление используемых упражнений	Количество часов	
		Теория (ч)	Практика
1.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад	0,5	7,5
2.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед	0,5	7,5
3.	Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны	0,5	7,5
		0,5	7,5
4.	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног	0,5	7,5
5.	Укрепление и развитие стоп	0,5	7,5
6.	Укрепление мышц плечевого пояса	0,5	7,5
7.	Упражнения для тренировки равновесия	0,5	7,5
8.	Упражнения для глаз	0,5	7,5
	<b>итого</b>	4,5	59,5

### 4. Календарно-тематическое планирование

Месяц	Название тем	Количество часов
сентябрь	Сказки - Цыплёнок и солнышко; Спать пора; Лесовички(2 ч); Кто поможет воробью; Кто я; Волшебные яблоки; Невоспитанный мышонок.	8
октябрь	Сказки - Пусть приходит зима;  Птица - найденыш; Как у слоненка хобот появился; Три брата; Рябинка; Королевич - змей;	8

	Воробей и карасик; Близко и далеко	
ноябрь	Сказки - Калиф - аист(2ч);	
	Хвастунишка; Лягушка и лошадка; Верный слуга; Чижики; Как медвежонок себя напугал; Про козла Козьму	8
декабрь	Сказки - Белая змея(2ч) ; Еженька; Как море стало соленым; Гензель и Гретель(2ч); Голая лягушка; О трех блинах	8
январь	Сказки - Змей и королевская дочь(2ч); Честное гусеничное	
	Сердобольный лесоруб; Живая вода(2ч); На зеленой иголке Как зайцы волка напугали	8
февраль	Сказки - Золотой волос черта(2ч); Ворона и канарейка; Просто так; Пропавшая принцесса; Синичка; Три перышка; Девочка и джин	8
март	Сказки - Муравьи не сдаются(2ч); Королевич;	
	Как филина лечили; Кнут - музыкант(2ч); Откуда у тигра полоски Станный крокодил	8
апрель	Сказки - Золотая птица(2ч); Заяц - огородник;  Очки; Два колдуна(2ч); Удав, кролик и черепаха; Серая звездочка	8
ИТОГО		64

## 5. Содержание образовательной программы.

Занятия по «Игровому стретчингу» оказывают полезное воздействие на организм ребенка. Позволяет реализовать через мир сказочных и игровых образов потребность ребенка в основных видах движений, умений и навыков. Чувствовать мышечную радость. Двигательная деятельность станет естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его двигательной активности. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания, т.к. воздействия на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

**Игра** – ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребенком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д. Структура занятия игровым стретчингом включает в себя несколько естественно переходящих одна в другую частей: подготовительную, основную и заключительную.

**Подготовительная часть** вступительная часть, ее цель — подготовить ребенка на эмоциональном уровне к дальнейшим занятиям посредством выполнения несложных движений под музыку; разминка (движения под музыку), цель разминки — подготовить к работе все группы мышц.

Цель разминки не только разогреть и подготовить организм детей к нагрузке, но и подготовить к более сложным движениям под музыкальное сопровождение, дыхательные упражнения.

**Основная часть** — упражнения стретчинга, которые чаще всего выполняются из положения сидя или лежа на полу. Главная задача этой части состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц для удержания позвоночника в прямом положении..

**Заключительная часть** подвижная игра; восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включают в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий.

### **Основные правила стретчинга:**

Перед началом занятий на растяжку в обязательном порядке следует хорошо разогреть мышцы. Для этого подойдет разминка под музыку.



Правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;  
Все упражнения выполнять без резких рывков. Движения должны быть плавными, медленными;

Сигналом к прекращению того или иного упражнения служит ощущение легкой болезненности мышц. Как только человек чувствует неприятные ощущения, упражнение следует прекратить;

Мышцы рекомендуется удерживать в растянутом состоянии на протяжении интервала от 10 до 60 секунд (в зависимости от степени спортивной подготовки). Обязательное сочетание динамических и статических форм работы мышц.

Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. Подбирается инструментальная музыка с ярко выраженным ритмом. Во время рассказывания сказки взрослым дети разыгрывают ее. Игра состоит из нескольких фрагментов, в которое вплетены упражнения на статическую растяжку мышц, расслабление для восстановления дыхания, и длится 30 минут. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети занимаются на гимнастических ковриках.

**Занятия** — основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Занятия проходят в группах не более 15 человек.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей.

## 6. Планируемые результаты

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы

Ребенок сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и реализует их в двигательной деятельности;

У ребенка развиты мышечная сила, гибкость, выносливость координационные способности в соответствии с возрастными особенностями;

Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе;

Ребенок обладает развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживает стойкий интерес в двигательной игровой деятельности.

Ребенок активно использует игровые приемы стретчинга для реализации поставленной цели в двигательной деятельности.

Благодаря методики игрового стретчинга у детей дошкольного возраста - повысится интерес к выполнению физических упражнений;

- совершенствуется гибкость тела дошкольников, уменьшится число детей с плоскостопием, неправильной осанкой, проблемами опорно-двигательного аппарата.

- активизируются мыслительные процессы;

- развиваются положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество.

- у детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

Сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим

методом тренировки для выработок силы, выносливости, координации движений. Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

## **7. Контрольно-измерительные материалы**

Мониторинг двигательной деятельности с элементами игрового стретчинга проводится два раза в год (в октябре и мае). Результаты диагностирования отражаются в диагностической карте.

К методам проведения мониторинга рабочей программы относятся:

- Беседа - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации в форме свободного опроса носит естественный, неформальный характер.

- Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

**Высокий** – характеризуется выполнением движений уверенно, без ошибок, самостоятельно, при минимальном контроле (помощи) взрослого.

**Средний** – характеризуется выполнением движений с допустимыми некоторыми ошибками, но с правильной техникой их исполнения, выполняет упражнение при напоминании взрослого.

**Низкий** – предполагает значительное количество допущенных ошибок при выполнении упражнений.

Упражнения для оценки физической подготовленности детей

### **Ходьба, бег, упражнения на равновесие**

1. ходьба с различным положением рук
2. ходьба и бег на носках, высоко поднимая колени
3. бег «змейкой»
4. стойка на одной ноге, другая- в сторону, вперед, назад

### **Ползание**

1. Ползание на животе по полу, подтягиваясь руками 3-4 м
2. Ползание на животе «змейкой»

## **Упражнения с мячом**

1. Бросать мяч вверх и ловить не менее 5-7 раз подряд
2. Бросать мяч о землю и ловить не менее 5 раз
3. Бросать мяч и ловить его с расстояния 1-1,5 метра
4. Отбивать мяч о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд

## **Прыжки**

1. Прыжки в длину последовательно через 4 - 6 линий
2. Прыжки в длину последовательно через 2-3 предмета высотой 15-20 см

**Мониторинг выносливости** определяется выполнением упражнения «рыбка» с удержанием статической позы для детей 5 – 7 лет – 30 - 40 секунд.

**Мониторинг гибкости** определяется выполнением упражнения «коробочка».

Данные мониторинга фиксируются в диагностических картах. По результатам мониторинга пишется аналитическая справка.

## **Форма подведения итогов**

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- Открытый показ (концерт) организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня - Видеоматериал
- Фотоотчет

## **8. Материальное и методическое обеспечение реализуемой программы.**

Для обеспечения планируемого результата необходимы следующие **средства и оборудование**:

- технические средства для музыкального сопровождения;
- массажеры и массажные дорожки для корректирующей ходьбы;
- ковровое покрытие, т.к. многие упражнения выполняются из положений сидя, лежа на животе и спине;
- оборудование для подвижных игр (обручи, кубы, дуги, маты).

**Следует помнить также основные принципы выполнения упражнений игрового стретчинга:**

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ. Показываю упражнение я или подготовленный мною ребёнок.
2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному. Многие упражнения детям знакомы, но под другими названиями и выполняются в более медленном темпе.
3. Систематичность. Регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений.

4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий. Начинаем выполнять упражнение с 4 раз, постепенно увеличивая количество повторов.
5. Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
6. Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Основные правила стретчинга:

- разогрев перед упражнениями;
- медленное и плавное выполнение упражнений;
- «правило ровной спины» - следите за осанкой, т.к. сгорбленность уменьшает гибкость;
- спокойное дыхание;
- растяжка должна выполняться систематически и симметрично для обеих сторон тела.

Занятия игровым стретчингом с детьми показывают, что близкие и понятные детям образы сказочного мира позволяют легко выполнять непростые физические упражнения.

## **9. Используемая литература**

1. Буренина А.И. "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 1994 г.
2. Дошкольное воспитание N 12 2001 г
3. Дошкольное воспитание N 4 1987 г.
4. Дошкольное воспитание N 4 2001 г.
5. Иванова О.А. «100 упражнений стретчинга для всех групп мышц», «Спорт в школе»:
6. Константинова А.И. "Игровой стретчинг" Учебно-методический центр "Аллегро" Санкт-Петербург 1993 г.
7. Кудрявцев В.Т, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пересс Москва 2000 г.
8. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг» методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
9. Назарова А.Г. «Танцевально- методический материал для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста».
10. Назарова А.Г «Игровой стретчинг», М., 2010.
11. Назарова А.Г.; Санкт-Петербург Сюжетно- ролевые игры 1 часть
12. Приложение к газете «Первое сентября», 1999
13. Смолевский В.М.. «Нетрадиционные виды гимнастики», М., «Просвещение», 1992.

14. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг», М., «Сфера», 2010.
15. Томпсон В. «Стретчинг для здоровья и долголетия», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004.
16. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду», М., 2010.
17. Шенкман С. «Что такое стретчинг», М, «Физкультура в школе», 1987, №10.